Manuel pratique avec références à la PNL, l'approche cognitivo-comportementale et la thérapie de famille

Coacher des enfants qui attirent l'attention négativement sur eux

Ce manuel met en lumière de manière tout à fait pratique les outils de la PNL, de la thérapie cognitivo-comportementale et de la méthode d'Howard Glasser. Il dispense les techniques du Child Coaching, c'est-à-dire qu'il apprend aux parents, enseignants, pédagogues et thérapeutes confrontés à des enfants en difficulté psychoaffective, scolaire ou sociale, à devenir des coachs performants, capables d'accompagner efficacement les enfants. L'objectif de ce manuel est donc de permettre à toutes les personnes concernées de pouvoir utiliser aisément et rapidement des outils permettant de créer un cadre éducatif qui donne à l'enfant « difficile » la possibilité de sortir de sa situation problématique.

La méthode du Child Coaching est particulièrement conseillée pour coacher des enfants ou adolescents qui présentent :

- Un trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité,
- Un trouble obsessionnel-compulsif,
- Un trouble alimentaire (anorexie, boulimie, obésité),
- Un trouble du sommeil,
- Un trouble comportemental (enfants gâtés, oppositionnels, toxicomanes ou délinquants),
- Un trouble lié à l'adoption,
- Des difficultés scolaires.

Le Child Coaching permet également de rendre performante la prise en charge thérapeutique individuelle d'un enfant, puisqu'il fournit aux parents les outils leur permettant de créer un cadre éducatif dans lequel l'enfant peut faire des expériences constructives, regagner l'estime de ses proches, former son intelligence émotionnelle et augmenter sa capacité de résilience.

Ce manuel est avant tout un ouvrage pratique, une sorte de mode d'emploi ou un manuel décrivant **comment** coacher efficacement un enfant « difficile ».

Par conséquent, il n'est pas nécessaire de le lire de la première à la dernière page et les parents qui recherchent une aide rapide pourront simplement lire les pages jaunes (la description de l'enfant qui attire l'attention négativement sur lui, le résumé des 9 steps, les tâches pratiques) et se lancer dans l'aventure.

Au fur et à mesure qu'ils avanceront avec la méthode, les parents risqueront de rencontrer certaines difficultés, certains obstacles et vivront des moments de déception. Ce sera alors justement l'occasion de consulter les chapitres spécifiques qui décrivent les étapes les unes après les autres ou encore qui exposent les applications spécifiques.

Pratiquement comment procéder ?

Lorsque votre enfant présente un trouble psychoaffectif ou comportemental, lisez d'abord le chapitre « Caractéristiques de l'enfant qui attire l'attention négativement sur lui ». Si vous estimez que la description correspond à la situation de votre enfant, le Child Coaching est la méthode à utiliser pour aider l'enfant à sortir du cercle vicieux qui s'est installé entre vous, les parents, et votre enfant.

Pour être à même de coacher l'enfant qui attire l'attention négativement sur lui, il est **nécessaire que les parents changent leur style éducatif**. Les pages jaunes de ce manuel vous disent comment procéder. Vous pouvez aussi lire le livre de Howard Glasser et Jennifer Easley.

Pour mettre en place le Child Coaching, vous procédez « step by step », respectivement étape par étape.

Le premier step vous permet de constater que l'enfant qui attire l'attention négativement sur lui ne reçoit que des messages négatifs, des propos dévalorisants et des punitions à n'en plus finir. Dans un tel climat, il n'est pas étonnant que l'enfant ne se sente pas apprécié et ne sache pas **comment** se comporter adéquatement.

Il faut prendre une décision ferme

Le deuxième step oblige les parents à prendre une décision. S'ils ont l'intention de venir en aide à leur enfant, ils ont besoin de le faire comme il faut. Ils ont besoin de **s'engager sur la voie du Child Coaching de manière déterminée et conséquente**, ceci au moins pour une durée de quelques mois. Les parents doivent comprendre qu'ils doivent prendre des initiatives pour créer le cadre dans lequel l'enfant peut faire des expériences correctrices lui permettant de changer son comportement.

Certains steps sont faciles à introduire. Si un parent a un tempérament colérique, il lui sera difficile d'être patient et reconnaissant, si un parent a tendance à gâter ses enfants, il lui sera difficile d'être conséquent et déterminé. Pour certains, il sera difficile d'installer un échange relationnel « donnant-donnant » avec ses enfants.

Les parents reprennent les rennes

Tel un coach, les parents mettent en place un programme d'entraînement. Ils n'ont ni besoin de discuter avec l'enfant ni de lui demander son accord. C'est aux parents de prendre l'initiative et de faire le nécessaire pour que l'enfant qui manifeste des difficultés abandonne le comportement non-constructif et adopte des comportements constructifs.

Si les parents ont plusieurs enfants, ils doivent encore décider s'ils n'ont l'intention d'utiliser le Child Coaching que pour l'enfant difficile ou pour tous leurs enfants. H. Glasser conseille de l'utiliser pour tous. Nous avons fait l'expérience qu'il n'est pas

nécessaire d'introduire le système de crédit pour tous les enfants. Par contre, il n'est presque pas possible de ne pas appliquer les autres steps du Child Coaching.

Ce qui est paradoxal, c'est le fait que les enfants qui se comportent de manière constructive sont fréquemment valorisés. En plus, ils ont conscience qu'ils reçoivent beaucoup de choses de la part de leurs parents, ce qui fait qu'ils font des efforts pour les mériter. Ils se comportent de manière respectueuse, se forment, rendent service et font plaisir. Par contre, les enfants qui attirent l'attention négativement sur eux reçoivent les choses dont ils ont besoin par le chantage affectif.

Après avoir pris la résolution de s'engager sur la voie du Child Coaching, les parents mettent en place cette méthode étape par étape — ils en trouvent les explications pratiques dans le chapitre « Résumé des 9 steps du Child Coaching ».

Résumons :

- Les parents constatent si oui ou non la description de l'enfant qui attire l'attention négativement sur lui correspond à la situation de leur enfant en difficulté.
- Ils prennent la **décision** de s'engager oui ou non sur la voie du Child Coaching.
- Si leur décision est oui, ils prennent l'**engagement** d'appliquer la méthode du Child Coaching de manière déterminée et conséquente. Ils se donnent les moyens de coacher efficacement leur enfant en difficulté.
- Ils déterminent la durée de la période pendant laquelle ils ont l'intention de la mettre en pratique.
- Ils mettent en place la méthode étape par étape. Ils veillent au feedback, c'est-à-dire qu'ils observent les modifications de comportement intervenues chez l'enfant après l'introduction du Child Coaching.

Le Child Coaching permet également de rendre performante la prise en charge thérapeutique individuelle, puisqu'il fournit aux parents les outils leur permettant de créer un cadre éducatif dans lequel l'enfant peut faire des expériences constructives, regagner l'estime de ses proches, former son intelligence émotionnelle et augmenter sa capacité de résilience.

Christian Müller médecin
Psychiatre d'enfants et d'adolescents FMH

Grausteinweg — 34 — Pierre-Grise
2502 Biel-Bienne
032 32 327 30

2, rue du Temple
2072 Saint-Blaise
032 721 42 66 / 079 371 72 24

chmu@bluewin.ch

Consultant d'institutions pour enfants et adolescents, formateur en PNL (Programmation neuro-linguistique)